

# Inbjudan till 2024:års Gran Canaria läger...



Våren 2023, då vart det ca 25 pers som lämnade Kvänum och Sverige för ännu ett lyckat läger på våran favorit ö!!

På plats var det 5-6 stycken som anslöt och var med oss under denna fantastiska träningsvecka.

Nu för 28:e(!) gången drar vi så klart igen. Med oss, i Kvänum IF´s regi får du ett väl planerat schema och som vanligt i ett "gött rutinerat gäng". Vi rekommenderar definitivt MTB vilket passar klart bäst på denna Ö men många är det som reser ner med sin racer så vill du helst ta just din racern så funkar det också. Till dig/er så kommer det också planeras dagliga rundor där det vissa pass givetvis blir gemensam fika uppe i bergen.

Gran Canaria, ja här finns verkligen "allt" man önskar sig i början av mars!! OK, inte tät skog med mjuka fina skogsstigar och en massa hopp och dropp som vi idag ser på de tuffare MTB banorna, men, 25 graders värme, höjdmeter å´ än mer höjdmeter (!!). Tuff mountainbike, hårda grusvägar, ljuvliga asfaltsvägar. Väldigt många alternativ av rundor och så klart Spanska mysiga fik som passar en cyklist :-)

**Begränsat med platser så boka NU!!**

**(OCH självklart, våra yngre resenärer får mer än gärna boka på med sina "icke" cyklande föräldrar.)**

Vi har givetvis bytt boende några gånger under alla våra år på plats. Vad vi vet med säkerhet är att oss passar sydspetsen och Maspalomas bäst. Dock väldigt nära Playa Ingles så det är gångavstånd till väldigt mycket bra restaurangutbud på sen eftermiddagen. Boendet är del av 2 vånings lägenhet som funkar riktigt bra för "cykelboende". Läs mer här: <https://www.ving.se/kanarieoarna/gran-canaria/maspalomas/vistaflor>

Vi kommer att bo 2 till 3 personer i varje lägenhet. Pentry med köksutrustning finns om du vill laga din mat i lägenheten. Vill du "lyxa" så kan man välja att boka med halvpension. Då ingår en bra frukostbuffé och lunch eller middag. De dagar vi kommer hem lite tidigare från träningspasset kan man välja att äta lunchbuffén för att sedan laga middagen i lägenheten eller kaka nått gott på en av alla lokala restauranger i närområdet. De dagar träningspasset är lite längre kan man smidigt välja middag lite senare på hotellet.

**Hotellet heter Vista Flor (se ovan).**

Varje (sen-)eftermiddag har vi ett gemensamt möte där vi går igenom dagens träning och pratar om kommande dags runda.

**Resan:**

**Avgångsort/Plats: Landvetter**

**Avgångsdatum: Lördag den 1 mars, tidig morgon (vi återkommer med exakt tid)**

**Flygtid: Ca 5,5 h**

**Hemresa: Lördag 1 mars**

**Planläggning: 1 vecka - (minst 20 pers, max 40)**

**Vi (Ving) vill ha bokning så fort som möjligt, bokningsavgift 2 000:- direkt vid anmälan.**

**Vill du boka med Avbeställningsförsäkring (450:-) betalar du omgående 2450:- så registrerar vi att avbeställningsskyddet är med.**

**Betalning Kontant, Swish nr: 123 173 35 34 eller BG. 441-9776**

**Resterande belopp skall vara betald slutet av januari 2024.**

**OBS! Anmälan är bindande (reseförsäkringar finns som ovan nämnt att tillgå).**

**Träning: Du kommer att ingå i en träningsgrupp med planerade rundor, tips, råd och mycket erfarenhet.**

**Viktigt: Att på plats sköta kost, dricka mycket, sova ordentligt, "inget slarv" och hålla humöret uppe, OCH smörja in öronen :-)**

**Priser:**

**Från dörr till dörr, Kvänum - Gran Canaria - Kvänum**

**1 vecka 11 800:-**

**1 vecka 12 900:- (inkl. Halvpension: Frukost, lunch eller middag)**

**KIF:are sedvanligt träningsbidrag ingår.**

**Ej KIF:are med från Kvänum, tillägg: 1 vecka +300:-**

**Ingår i ovan pris gör: Plats i fordon från Kvänum t. Landvetter T o R, Cykelfrakt (700:-) från Kvänum t. flygplats (Las Palmas), Mat på flyget T o R.**

**Eventuella tillägg:**

**Cykel från flygplats till hotell, T o R / Vill man "bara" ha frukost på ovan 11 800:- så**

tillkommer 660 kr (kan man även köpa på plats, brukar vara ungefär detsamma i pris).

**Frågor och anmälan:**

Görs på telefon eller mail till Kjell Evaldsson på 070-531 71 45, [info@kvanumsif.nu](mailto:info@kvanumsif.nu)

**Arrangör: Kvanums IF**

**Resebolag: Ving**

Övriga som åker ner själva och som vill träna med oss är givetvis mer än Välkomna, kostnad 600:- (el. 50 euro) för påbörjad vecka (betalas första träningsdagen och självklart ingår då hela veckans upplägg med tips, råd, erfarenhet av rundor och den så beryktade startplatsen i Dammrundan och all mystik och statistik denna innebär :-))

**Bra att veta:**

Vi kommer att dela ut träningsupplägg på plats. Vi har 1 aktiv vilodag efter 3 träningsdagar i 1:a veckan då man kan uppleva, turista, sola och bada lite extra.

Ta med minst 2-3 slangar eller ännu bättre, kör slanglöst och ta med pluggar och vätska. Multiverktyg och gärna ett extra däck. Solkräm och vattenflaskorna.

Vi har minst 2 olika grupper med guider/ledare så att alla kan och kommer att hitta sitt tempo!

**SÅ!**

**ANMÄL NU :-)**

Till Kjelle enligt ovan eller med Träningsansvarig; Tommy Evaldsson så kopplar han ihop anmälan med Kjelle.

**evalds.se**  
SINCE 1992

